



Každý život má svůj
Mys dobré naděje

A L E N SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

Zpráva o činnosti sdružení žen ALEN Praha za rok 2011



Výroční schůze 14. února 2012

Předkládáme zprávu o všech aktivitách ALENU, které proběhly v uplynulém **roce 2011**. Snažíme se, aby naše činnost byla různorodá, prospěšná a přinášela radost našim členkám.

Členské schůzky - celkem 10 setkání, přednášek a informací - ve většině případů nám poskytnutých zdarma - v Klubu důchodců Ústavu sociálních služeb Praha 4 Podolí

- 5 přednášek se zdravotní tematikou a informace o doplňcích stravy
- Valná hromada
- Jarní a podzimní bazárek oblečení
- Diskuzní klub
- Výtvarná dílna
- Babička jako kytička
- Mikulášská besídka v Tyršově domě

Výborové schůze - celkem 10 schůzek a k tomu další pracovní setkání členek výboru podle potřeby.

Od roku 2011 se scházíme díky p. arch. Tesaříkovi v prostorách Univerzity Karlovy ve Vratislavově ul. na Vyšehradě. Od podzimu loňského roku je sem přemístěna i **knihovna ALEN** a je možné si zde knihy zapůjčit.

Cvičení v tělocvičně Tyršova domu se studentkou FTVS Terezkou Kinštovou se konalo každý pátek.

Plavání v bazénu Tyršova domu - každý pátek - pod dohledem a s radami PaedDr. Ireny Čechovské z FTVS, která nás vytrvale učí zdravě plavat. Na Homolku chodíme již 20 let.

Česká obec sokolská - Tyršův dům s námi opět uzavřela smlouvu na pronájem bazénu a tělocvičny, která je pro nás cenově příznivá.

Rehabilitační cvičení v malém bazénu Nemocnice Na Homolce - každé pondělí - s rehabilitační sestrou R centra.

Plavání funguje výborně díky Martičce Kubešové a děvčatům, která ji ochotně zastoupí v případě její nepřítomnosti.

Sobotní výšlapy a výlety - celoročně - i o prázdninách a za každého počasí - celkem 14 x plus 2 autobusové zájezdy - Severní Čechy a Bratislava.

Vycházky se většinou uskutečnily pod vedením Helenky Chramostové a Milana Keliše, některé vedla Blanka Šimová nebo Věra Vávrová, v Mladé Boleslavi Jana Pešková a v Pardubicích Alena Nováková, zájezdy organizovali jako vždy manželé Sommerovi.

Týdenní až 14 denní rekondační pobyty - celkem 58 účastnic

- Luhačovice vedoucí Jindra Mařincová
- Karlovy Vary vedoucí Stáňa Šeredová
- Poděbrady vedoucí Daniela Kelišová

Víkendové rehabilitační pobyty - celkem 75 účastnic

- Bystré - vedoucí Daniela Kelišová
- Jablonná n. Vlt. - s Benkonem Benešov - vedoucí Hana Beranová
- Konstantinovy Lázně - vedoucí Ivana Antošíková
- Jablonná s Amélií - vedoucí Pavla Tichá a Hana Beranová
- Železná Ruda - vedoucí Míla Hájková

celkem 133 účastníků

Posledně jmenovaný víkendový pobyt připravila vedoucí **Klubu ALEN v Železně Rudě**. Pobočku Alenu v Železně Rudě jsme založily z iniciativy Míly Hájkové, která si také vzala vedení klubu na starost, zorganizovala aktivity pro 7 členek klubu a požádala Město Železnou Rudu o finanční pomoc. O průběhu této činnosti bude informovat předsedkyně sdružení Daniela Kelišová a vedoucí klubu Míla Hájková ve zvláštní zprávě.

Spolupráce s partnerskými organizacemi

- **Liga proti rakovině**

- výroční schůze, jarní sympozium
- v květnu Český den proti rakovině - prodej kytic - celkem 61 květinářek
- Děkovný večer za kyticky v Divadle Jára Cimrmana
- na podzim celodenní sněm kolektivních členských organizací
- vánoční koncert v Aule Karolina

- **Aliance žen s rakovinou prsu**

- 5 jarních seminářů
- veletrh Pragomedika – Handicap - na Výstavišti
- "Dokážeš to taky!" - Pochod vzájemné podpory - cíl Jilemnice
- AVON - pochod proti rakovině prsu
- "Plaveme prsa" - celostátní akce v rámci EUROPA DONNY
- konference EUROPA DONNY na Maltě - účast naší členky Ireny Zíkové
- výroční celostátní konference na podzim - Spolu proti rakovině prsu

V Alianci došlo během léta k nutným personálním změnám a podzimní akce proběhly už pod novým vedením

- **Koalice pro zdraví**

- semináře v Kongresovém centru
- konference v Poslanecké sněmovně "Evropský den práv pacientů"
- Diskuzní konference v SÚKLU
- setkání s ministrem zdravotnictví v rámci příprav zdravotnické reformy

- **Centrum Amélie**

- dvoudenní psychologický seminář
- Cest la vie - Jak se žije s rakovinou ve Středočeském kraji - spolupráce s Benkonem
- podzimní víkend s psychologickým programem v Jablonné n. Vlt.
- Den otevřených dveří

- **Gaudia proti rakovině**

- psychologický víkend s arteterapií a masážemi v Luhačovicích

- **Hestia**

- Děkovný koncert pro Křesadlo
- seminář k roku dobrovolnictví

- **Nadace Onkologie 21. století**

- "Sebevědomí pro každý den" - společenský večer, kde vystupují pacientky jako modelky
- Mamologické sympozium

- **Masarykův onkologický ústav**

- Brněnské onkologické dny
- program BALANCE - účast 5 Alenek

- **Liga proti osteoporóze**
 - konference ke světovému dni osteoporózy
- **Nadace Forum 2000**
 - Veletrh MGO neziskových organizací v Národní technické knihovně v Dejvicích
- **Asociace IWAP**
 - charitativní bazar
- **Nadace VIZE 97**
 - Mikulášský charitativní bazar v Pražské křižovatce
- **Nepřijatelní, o.s. mladých hereček**
 - představení "Dámská šatna" a přednáška psychologa dr. Klimeše
- **Domov Sue Ryder**
 - Vánoční jarmark
 - benefiční koncert Česká Rybova mše vánoční u sv. Salvátora
- **Neziskovky.cz**
 - internetové časopisy, grantový kalendář
 - seminář v Konírně Poslanecké sněmovny - změny ve zdravotnictví
 - vyhlášení soutěže Žihadlo o nejlepší veřejně prospěšnou reklamu
 - setkání ředitelů neziskovek v kavárně Starbucks
- **ELPIDA**
 - kulturní odpoledne pro seniory v Pelleově vile

Vydávaly jsme **Informační zpravodaj** – za rok 5 čísel - 92 stran - díky Věře Formánkové a její píli.

V roce 2011 jsme vypracovaly **nové Stanovy sdružení** a valná hromada v září je schválila.

Nezapomínaly jsme na **osobní výročí členek** - gratulace posílala Věra Uhrová.

Pořádaly jsme **společenská setkání**, chodily jsme do divadla, na koncerty - zvala nás Soňa Mikešová, Jarka Ducková a Vieročka Maletičová.

Máme nově uspořádanou **knihovnu** a novou knihovnici Bedřišku Šamšovou.

Prezentace v tisku

- Měsíčník "Naše Praha 2"
- "Instinkt"
- Železnorudské listy
- Roudnické noviny
- Zpravodaj města Jilemnice

Podané projekty v roce 2011 - ALEN obdržel granty

- Magistrát hl. m. Phyl - na rekondiční pobyty - Luhačovice, Konst. Lázně a Poděbrady
- Městský úřad Pha 2 - na rekondiční pobyty - Karlovy Vary a Železná Ruda
- Městský úřad Pha 4 - na cvičení a plavání v Tyršově domě i na Homolce
- Město Železná Ruda - na činnost a rekondici pobočky v Ž. Rudě

Významné finanční dary a příspěvky

- Subterra
- Liga proti rakovině - Květinový den
- MUDr. David Horák

Drobné dary - Anna Horalová, Olga Arvaiová, Irena Zíková, MUDr. Marie Voženílková, Věra Vávrová, Ivana Antošíková, Zdenka Bretlová, Jiřina Zákoucká, Zdenka Hronovská, Zdenka Patková, Líba Čížková, Marcela Bartáková, Marie Němcová, Hana Bayerová, Eva Boháčková

Poděkovat bychom chtěly **všem**, o kterých jsme se tu zmiňovaly, všem, které ochotně pomáhají, **celému dosavadnímu výboru a Věře Formánkové za zpravodaj.**

Věříme, že sdružení ALEN přispívá ke zlepšení zdravotního a hlavně psychického stavu našich členek a že jeho činnost není zbytečná.

"Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci"

Věra Uhrová a Daniela Kelišová